

**PENGARUH TERAPI HYPNOSIS TERHADAP KEJADIAN
INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU DESA KARANG
KECAMATAN BAKI SUKOHARJO**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana
S-1 Keperawatan**



Oleh :

ANITA

J 210 060 071

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2010**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia adalah termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structured population*) karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas sekitar 7,18%. Jumlah penduduk lansia pada tahun 2006 sebesar kurang lebih 19 juta dengan usia harapan hidup 66,2 tahun, pada tahun 2010 diperkirakan sebesar 23,9 juta (9,77%) dengan usia harapan hidupnya 67,4 tahun, dan pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 28,8 juta (11,34%) dengan usia harapan hidup 71,1 tahun. (Menkokesra, 2008)

Meningkatnya jumlah lansia akan membutuhkan perawatan yang serius karena secara alamiah lansia itu mengalami penurunan baik dari segi fisik, biologi maupun mentalnya dan hal ini tidak terlepas dari masalah ekonomi, sosial dan budaya, sehingga perlu adanya peran serta keluarga dan adanya peran sosial dalam penanganannya. Menurunnya fungsi berbagai organ lansia menjadi rentang terhadap penyakit yang bersifat akut atau kronis. Ada kecenderungan terjadi penyakit degeneratif, penyakit metabolik, gangguan psikososial dan penyakit infeksi meningkat (Nugroho, 2004).

Negara Indonesia adalah negara yang memiliki jumlah penduduk terpadat ke 4 dunia. Dengan jumlah penduduk yang lebih dari 200 juta jiwa pada tahun 2000, 7,5% atau 15 juta jiwa adalah penduduk lansia. Berdasarkan proyeksi Biro Statistik (BPS) pada tahun 2005- 2010 jumlah penduduk lanjut usia akan sama dengan jumlah balita yaitu 8,5 % dari jumlah penduduk atau

sekitar 19 juta jiwa. Secara umum tingkat kesehatan masyarakat Indonesia terkait erat dengan meningkatnya Usia Harapan Hidup (UHH). Pada tahun 2004 UHH penduduk Indonesia adalah 66,2 tahun, kemudian meningkat menjadi 69,4 tahun pada tahun 2006. di perkirakan pada tahun 2020 jumlah lansia mencapai 29 juta jiwa atau 11 % dari total populasi. (Supas, 2005)

Propinsi Jawa Tengah sebagai salah satu propinsi besar dengan jumlah penduduk lanjut usia pada tahun 2009 mencapai 9,77 Angka tersebut jauh di atas jumlah lansia Nasional yang hanya 7,88 pada tahun 2009 usia harapan hidup mencapai 70 tahun. Secara kuantitatif kedua parameter tersebut lebih tinggi dari ukuran nasional. Namun kondisi tersebut berdampak pada berbagai persoalan yang akan dihadapi seperti masalah sandang, pangan, papan, kesehatan, ekonomi dan lainnya (Depkes, 2009).

Pengaruh proses penuaan menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, mental maupun sosial ekonomi. Secara umum kondisi fisik seseorang yang telah memasuki usia lanjut akan mengalami penurunan. Lansia lebih rentan terkena berbagai macam penyakit karena semakin bertambahnya umur maka akan mengalami penurunan fungsi organ. Penurunan kondisi fisik inilah yang berpengaruh pada kondisi mental dan psikososial pada lansia. Masalah mental yang sering dialami oleh lansia lebih banyak dipengaruhi karena faktor kesepian, ketergantungan, dan kurang percaya diri sehingga menyebabkan lansia mengalami depresi, kecemasan, dan stress. Hal inilah yang memicu bagi sebagian besar lansia mengalami gangguan pola tidur. Menurut Rafknowlege (2004), suatu penelitian menemukan bahwa setelah

usia 65 tahun, 13% pria dan 36% wanita dilaporkan perlu waktu lebih dari 30 menit untuk bisa jatuh tertidur.

Masalah pada usia lanjut salah satunya adalah perubahan psikis, perubahan psikis pada usia lanjut yaitu masalah tidur. Waktu Normal orang tidur pada orang dewasa adalah 7-8 jam, namun bagi orang tua /lansia orang yang berusia 60 tahun sering terjadi gangguan tidur. Gangguan tidur atau insomnia pada kelompok usia lanjut cukup tinggi. (Prayitno, 2002).

Gangguan dalam pola tidur normal pada lansia mempunyai konsekuensi kesehatan yang penting, terutama *mood* dan fungsi kognitif. Masalah tidur dapat mengganggu pekerjaan, kehidupan berkeluarga dan masyarakat. Secara fungsional, perubahan tersebut mempunyai pengaruh pada kehidupan sehari-hari usia lanjut.

Gangguan tidur pada malam hari (insomnia) akan menyebabkan rasa mengantuk sepanjang hari esoknya. Mengantuk merupakan faktor resiko untuk terjadinya kecelakaan, jatuh, penurunan stamina, dan secara ekonomi mengurangi produktivitas seseorang. Pada usia lanjut, gangguan tidur di malam hari akan mengakibatkan banyak hal yaitu ketidakbahagiaan, dicekam kesepian dan yang terpenting, mengakibatkan penyakit-penyakit degenerative yang sudah diderita mengalami eksaserbasi akut, perburukan, dan menjadi tidak terkontrol (Sudoyo , 2007).

Tidur adalah salah satu kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi, sementara itu jika kebutuhan tidur tidak terpenuhi maka akan membawa dampak pada kesehatan. Sebagian besar orang mengatasi masalah tidur

(insomnia) adalah dengan obat tidur. Cara ini dianggap paling efektif untuk mengatasi insomnia. Namun jika terlalu sering dikonsumsi, obat tidur akan menyebabkan ketergantungan. Itulah yang terjadi pada sebagian besar orang sehingga pada akhirnya mereka akan berasumsi bahwa tidak akan bisa tidur jika tidak minum obat tidur.

Masalah gangguan tidur / insomnia pada lansia tentunya perlu segera diatasi. Salah satu cara atau metode untuk mengatasi insomnia adalah penggunaan terapi hipnosis. Hipnosis merupakan metode penyembuhan mental dengan menggunakan hipnotis. Metode ini digunakan untuk pemberian sugesti positif terhadap klien. Hipnosis terus mengalami perkembangan dan menjadi salah satu bentuk psikoterapi dalam dunia psikiatri dan nonpsikiatrik (Kahija La YF, 2007).

Hasil observasi dan survey yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara dengan warga di posyandu desa Karang, kecamatan Baki, kabupaten Sukoharjo. Peneliti memperoleh data 80 jiwa yang mengikuti posyandu anak-anak dan posyandu lansia dalam 3 Rt sedang orang yang berusia 45- 80 tahun berjumlah 50 jiwa dan yang mengalami insomnia adalah 30 orang. Gangguan insomnia tersebut ada yang disebabkan oleh kecemasan. Sikap usia lanjut dalam menghadapi insomnia berbeda-beda.

Berdasarkan uraian diatas kejadian insomnia dapat dilakukan dengan pelaksanaan terapi hipnosis. Hal ini penulis sebagai bahan dalam studi penelitian tentang “Pengaruh Terapi Hipnosis Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia di posyandu desa Karang kecamatan Baki Sukoharjo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka, rumusan penelitian sebagai berikut “Apakah ada pengaruh hypnosis terhadap insomnia pada lansia di posyandu Desa Karang, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo.”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh hypnosis terhadap kejadian insomnia pada lansia di Posyandu desa Daleman Baki, Sukoharjo.

2. Tujuan khusus.

- a. Untuk mengetahui insomnia pada lansia sebelum dilakukan pemberian teknik terapi hypnosis di posyandu desa Karang Kecamatan Baki, kabupaten Sukoharjo.
- b. Untuk mengetahui insomnia pada lansia sesudah dilakukan pemberian teknik terapi hypnosis di posyandu desa Karang, Kecamatan Baki, kabupaten Sukoharjo.
- c. Untuk mengetahui pengaruh terapi hypnosis terhadap kejadian insomnia pada lansia di Posyandu desa Daleman Baki, Sukoharjo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Peneliti ini dapat diharapkan menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya. Menambah literature dan penelitian bagi dunia keperawatan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Untuk melatih kemampuan penelitian di bidang keperawatan

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Dapat menambah khasana pengetahuan tentang terapi hypnosis untuk mengatasi insomnia pada lanjut usia.

c. Bagi Keluarga dan Masyarakat

Dapat mengetahui dan memahami bahwa orang usia lanjut lebih resiko insomnia sebagai akibat proses ketuan maupun factor resiko lain, serta dapat memahami bahwa terapi hypnosis yang digunakan pada lansia dalam mengatasi isomnia.

d. Bagi Usia Lanjut

Dapat mengetahui bahwa gangguan tidur terutama insomnia merupakan bagian alami dari proses menua tidak selalu merupakan bagian dari patologis, sehingga mereka dapat mengetahui dan memilih hypnosis yang tepat.

E. Keasilan Penelitian

Beberapa penelitian yang mirip dengan penelitin yang dilakukan penelitan:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Murti, D.S (2005)“ Kecenderungan Strategi Koping Yang Digunakan Usia Lanjut Dalam Mengatasi Insomnia di Dusun Kerjo II Wilayah Kerja Puskesmas Ponjong I Gunung Kidul”. Dengan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional.

pengambilan data dengan cara menggunakan kuesioner skala strategi koping dan wawancara. Hasil penelitiannya bahwa usia lanjut yang mengalami insomnia lebih banyak menggunakan *Problem Focused Coping* (PFC). Laki-laki lebih banyak menggunakan *Problem Focused Coping* (PFC) dan perempuan lebih banyak menggunakan *Emission Focused Coping* (EFC). Usia lanjut yang hidup berpasangan lebih banyak menggunakan PFC sedang yang hidup tanpa pasangan lebih banyak EFC. Usia lanjut yang berpendidikan rendah cenderung PFC dan usia lanjut yang berpendidikan lebih tinggi cenderung EFC. Usia lanjut yang berpenghasilan rendah lebih banyak PCF dan usia lanjut yang berpenghasilan lebih tinggi EFC. Usia lanjut tanpa keluhan fisik cenderung PFC sedang usia lanjut dengan keluhan fisik cenderung EFC.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Herawati (2009) meneliti tentang “Hubungan Tingkat *Activity of Daily Living* (ADL) Dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Desa Pucangan Kecamatan Kartosuro Kabupaten Sukoharjo”. Penelitian ini merupakan jenis Deskripsi korelasi dengan rancangan yang digunakan adalah cross sectional. Hasilnya dari analisis penelitian menunjukan semakin tinggi tingkat ADL, maka semakin rendah kejadian insomni pada lansia di Desa Pucangan Kecamatan Kartosuro Kabupaten Sukoharjo.
3. Purwanto, S & Zulaekah, S (2007) Meneliti tentang Pengaruh Pelatihan Relaksasi Religius Untuk Mengurangi Gangguan Insomnia. Pada penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen *pretest-posttest group*

design dengan sample berjumlah 22 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan uji *U Mann-Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pretest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pelatihan relaksasi religious cukup efektif untuk memperpendek waktu dari mulai merebahkan hingga tertidur dan mulai memasuki tidur.

4. Erliana, E. dkk., Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (*Progresif Muscle Relaxation*) di BPSTW Ciparay Bandung. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperimen* tanpa kelompok kontrol dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design* dan dengan sampel sebanyak 29 orang dan diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pada penelitian ini menggunakan *Uji Wilcoxon Match Paired Test*. Hasil penelitian mengenai perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif menunjukkan terdapat penurunan yang signifikan terhadap tingkat insomnia lansia.